

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

*Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта*

**А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова**

**130 УПРАЖНЕНИЙ НА «РАСТЯЖКУ»**

Учебно-методическое пособие

**Казань – 2015**

**УДК 796.41**

**ББК 75.6**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта*

*Протокол № 10 от 18 июня 2015 года*

**Рецензенты:**

кандидат биологических наук,

доцент кафедры спортивных дисциплин КФУ **О.П.Мартьянов;**

кандидат педагогических наук,

доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

**Е.В.Фазлеева**

**Садыкова А.М., Ратова Е.Н.**

**130 упражнений на «растяжку» /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань:**

Казан. Ун-т, 2015. – 41 с.

В данном учебно-методическом пособии представлены разнообразные упражнения на растягивание разных групп мышц.

Пособие предназначено для студентов ССУЗов и ВУЗов всех специальностей и форм обучения для самостоятельных занятий, инструкторов и учителей физической культуры.

© Садыкова А.М., Ратова Е.Н., 2015

© Казанский университет, 2015

## Оглавление

1	Введение	4
2	Виды растягиваний	4
3	Упражнения на растягивание	5
3.1	Растягивание мышц всего тела	5
3.2	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка	6
3.3	Упражнение для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища	7
3.4	Упражнение для растягивания мышц плеча и предплечья	8
3.5	Упражнение для растягивания мышц спины	11
3.6	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища	12
3.7	Упражнения для растягивания мышц разгибателей бедра	13
3.8	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени	18
3.9	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра	21
3.10	Упражнения для растягивания икроножных мышц (сгибателей голени) и ахиллова сухожилия	25
4	Список литературы	28

## 1. Введение

Друзья, давайте поговорим о такой важной части тренировочного процесса, как растяжка. Хотя зачастую на нее не хочется тратить силы, но преимущества, которые вам даст правильная растяжка стоят того, чтобы уделить ей 5-10 минут. Итак, как же все-таки правильно растягиваться, когда и где?

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание помогает занимающемуся подготовиться к физическим нагрузкам не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). При тщательном выполнении растягивания снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшаются риски получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным, пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Ни в коем случае не дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения.

## 2. Виды растягиваний.

### *1. Статическое растягивание.*

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени в максимально возможной амплитуде движения.

- Удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- Повторяйте каждое движение дважды;
- Выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- Старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

## *2. Динамическое растягивание.*

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растягивание.

- Выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- Выполнение специфических скоростных движений.

## *3. Пассивное растягивание.*

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растягивания необходима помощь партнера.

- Партнер, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;
- Пассивное растягивание не должно быть болезненным. Занимающийся должен чувствовать натяжение в зоне растягивания;
- Продолжительность растягивания должен контролировать сам занимающийся, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;
- Партнеры должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

## **3. Упражнения на растягивание.**

### **3.1. Растягивание мышц всего тела.**

#### **1. Растягивание мышц всего тела.**

В исходном положении лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения. Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 10-15 с, затем расслабиться и отдохнуть 10 с. Повторить упражнение еще 3-5 раз.

2. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц сгибателей плеча, больших грудных мышц, мышц передней стенки живота и других мышц-сгибателей туловища. Упражнение выполняется вдвоем.

В исходном положении спортсмен лежит на животе со слегка разведенными в стороны руками; партнер поднимает на прямых руках верхнюю часть

тела спортсмена вверх, при этом положение рук можно варьировать. Упражнение исключить при болях в крестцовой области. Длительность выполнения – 20-30 с отдыхом 6-10 с.

3. Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи.

Из исходного положения лежа на спине перевести ноги через голову назад, так чтобы голова оказалась между коленями; коленями и голенями коснуться пола, руки выпрямить, пальцами рук коснуться ладоней. Следить за спокойным дыханием и расслабленной позой в течение 20-30 с. Затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 10-15 с.

*Вариант:* покачивания из стороны в сторону в конечном положении.

4. Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра и сгибателей бедра и сгибателей голени. Упражнение выполняется вдвоем.

Из исходного положения лежа на спине, ноги прямые, поднять ноги вверх. Партнер, нажимая на ахилловы сухожилия и бедра спортсмена, старается добиться максимального сгибания в тазобедренном суставе. Прекращение движения – при появлении незначительных болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Поза, которую удалось принять, удерживается 30 с. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 с.

5. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища; маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться пальцами ног в пол (землю); ноги при этом расставить на ширину плеч, сзади сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно и под контролем выпрямить колени, ступни ног не отрывать от пола, следить за спокойным и равномерным дыханием, расслаблением. Удерживать конечную позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 10-15 с.

6. Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Из исходного положения лежа на спине прямые руки поднять вверх; перенести через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 20-30 с. В конечной позе выпрямить ноги, дыхание спокойное. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 10-15 с.

7. Растягивание мышц туловища, участвующих в его боковых наклонах; отводящих (а) и приводящих (б) бедро, разгибателей плеча.

Исходное положение – лежа на левом боку, правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить перед бедром выпрямленной левой ноги (стопу прижать к бедру выше колена), левой рукой опереться о пол (а). Не отрывая ног и левой руки от пола, наклонить верхнюю часть тела вперед, правую руку вывести вперед и потянуться за ней (б). Удерживать эту позу 20-30 с. После отдыха повторить упражнение по 3-4 раза на каждую ногу, следить за спокойным дыханием.

### **3.2. Упражнение для растягивания мышц шеи и затылка.**

1. Растягивание передних мышц шеи.

Исходное положение – сидя, руками упереться в подбородок. Усилием рук выполнить наклон головы назад и удерживать достигнутое положение. Одновременно с давлением руками на подбородок можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению. Длительность упражнения 20-30 с, отдых между повторениями до 30 с.

2. Растягивание задних мышц шеи и затылка.

Положение лежа на спине с согнутыми ногами, разведенными на ширину плеч. Руками, сцепленными за головой, подтянуть голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание (а), держать 15-20 с. После отдыха 15-20 с выполнить это упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы

шеи, противодействуя сгибанию головы (б). Выполнять попеременно варианты «а» и «б» по 3-4 раза с отдыхом между ними 15-20 с.

### 3. Растягивание боковых мышц затылка.

Встать на слегка расставленных ногах, левая рука на поясе, правой рукой сбоку обхватить голову, наклоняя ее вправо. Удерживать это положение 10-20 с, а затем повторить его, поменяв руки.

### 4. Растягивание мышц шеи.

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук, кисти рук на опоре на уровне пояса. Оказывая давление руками на опору вниз, медленно с напряжением отвести голову назад, растягивая сгибатели шеи и удерживая это положение 10-20 с (а). Затем также медленно опустить голову и плечи вниз, спина прямая (б), и держать еще 10-20 с, растягивая разгибатели шеи. При выполнении упражнения следить, чтобы мышцы ног были расслабленными, дыхание спокойным и равномерным. Повторить упражнение еще 3-4 раза.

## **3.3. Упражнение для растягивания**

### **мышц, участвующих в боковых наклонах туловища**

1. Растягивание мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, мышц, отводящих, сгибающих и в меньшей степени приводящих бедро.

Исходное положение – сидя, ноги согнуть в коленях, стопы параллельно друг другу палка на плечах предплечья на концах палки (а). Наклонитесь вперед-вправо, конец палки при этом будет находиться над правым коленом (б), стопу левой ноги подтянуть к внутренней стороне правого бедра; удерживать конечную позу 20-30 с. Повторить упражнение, поменяв положение ног; после этого отдых 10-15 с. Выполнить 4-6 раз.

2. Растягивание мышц, приводящих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.

Исходное положение – стоя на расстоянии одного шага боком к стене; выпрямленные ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки вверх. Не разворачивая спину, наклониться в сторону стены, пока руки не коснутся ее строго друг над другом. Затем немного отвести таз от стены и отпу-



стить руки ниже. Продолжать это движение до тех пор, пока не будет достигнуто желаемое растягивание. Удерживать конечную позу 20-30 с, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в каждую сторону по 3-4 раза с отдыхом 10-15 с между повторениями.

3. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение – боковое положение на нижней перекладине гимнастической лестницы, бедра сместить по направлению от стенки, верхней рукой ухватиться за перекладину лестницы как можно ниже. Удерживать конечное положение 20-30 с, вернуться в исходное положение. После отдыха 6-10 с повторить упражнение еще 2-3 раза в эту же сторону. Затем выполнить его в другую сторону.

4. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в правой руке, поднятой вверх. Наклонить туловище влево, правую руку занести за голову. Мышцы живота напрячь. Удерживать принятую позу 15-20 с, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.

5. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в правой руке, поднятой вверх. Наклонить туловище влево, правую руку занести за голову. Мышцы живота напрячь. Удерживать принятую позу 15-20 с, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.

6. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти сомкнуть в кулак. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 15-20 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение в другую сторону.

7. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение – выпад на правую ногу, прямую левую ногу отвести в сторону – накрест за правую ногу, пальцами левой ноги коснуться пола. Левую руку за голову, правая – в сторону. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 20-30 с. Выпрямиться, отдохнуть 20-30 с. В каждую сторону повторить по 3-4 раза.

8. Растягивание мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, мышц-напрягателей широкой фасции бедра.

Исходное положение – стоя боком к гимнастической стенке (скамье), левой рукой опереться на опору, правая – на пояснице. Сгибая правую ногу, отвести левую ногу назад-вправо так, чтобы обе стопы находились на одной линии. Напряжение в растянутых мышцах левой половины туловища и левой ноги достигается за счет ритмичных прогибаний верхней части тела. В крайней нижней точке прогиба допускается статическое положение. Повторить 4-5 раз с отдыхом 15-20 с, после этого изменить исходное положение с тем, чтобы подвергнуть растяжению мышцы правой стороны тела.

### **3.4. Упражнение для растягивания мышц плеча и предплечья**

1. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.

Исходное положение – сидя скрестив ноги с сильно разведенными бедрами, руки на бедрах. Затем, удерживая прямую спину, вытянув руки со сцепленными кистями ладонями вверх. Удерживать эту позу 10-20 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. Растягивание мышц груди и мышц, сгибающих и приводящих плечо.

Исходное положение – опора на колени согнутых ног и на кисти выпрямленных рук. Не изменяя положения тела, попеременно поднимать руки вверх, задерживая каждую в крайнем верхнем положении 10-15 с. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 5-7 раз.

3. Растягивание сгибающих и приводящих мышц плеча, а также мышц-сгибателей голени и стопы.

В исходном положении сидя ноги вместе, спину держать прямо, руки скрестив за спиной. Поднимая руки вверх, свести лопатки, стопы взять на себя и напрячь мышцы задней поверхности бедра. Удерживать достигнутую позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 10-15 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

4. Растягивание мышц груди.

В исходном положении стоя, согнутые руки на уровне плеч, медленно оттянуть плечи назад, удерживать их 10-15 с в растянутом положении. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 с. Повторить упражнение 8-10 раз.

5. Растягивание мышц-разгибателей плеча грудных мышц, широчайших мышц спины. Упражнение выполняется вдвоем.

В исходном положении спортсмен сидит с выпрямленными ногами (или скрестив ноги) и прямой спиной, пальцы рук сцеплены на затылке; внешняя сторона бедра партнера служит опорой для позвоночника спортсмена. Партнер подтягивает локти и плечи спортсмена далеко назад-вверх до появления чувства растянутости мышц и удерживает их в крайней верхней точке 10-20 с. После этого возвращается в исходное положение, отдых 15-20 с. Повторить упражнение 4-6 раз.

6. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей плеча.

В исходном положении стоя спиной к стене опереться об нее ладонью одной выпрямленной руки, пальцы «смотрят» вверх; затем на той же высоте, несколько шире плеч коснуться стены ладонью другой руки (а). Держа спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди и плечевого пояса (б). Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 10-20 с и затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 с между повторениями.

7. Растягивание больших грудных мышц, мышц сгибателей плеча. Упражнение выполняется вдвоем.

В исходном положении лежа на животе спортсмен сцепляет пальцы рук за спиной; затем партнер поднимает выпрямленные руки спортсмена, стараясь провести их через голову лежащего вперед (захват должен быть очень надежным, в противном случае возникает опасность травмы). Прекратить движение при ощущении растянутости мышцы и удерживать зафиксированную позу 10-20 с. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 10-20 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

8. Растягивание грудных мышц, разгибателей плеча, широчайших мышц спины. Упражнение выполняется вдвоем.

В исходном положении спортсмен сидит с выпрямленными ногами или скрестив их, спина прямая; внешняя сторона бедра партнера служит ему надежной опорой. Партнер перекрещивает согнутые руки спортсмена за его головой (при хорошей гибкости локти удастся завести один за другой) и удерживает их в этом положении 10-20 с. Затем спортсмен опускает руки, встряхивает их и снова скрещивает их. Повторить упражнение 8-10 раз.

9. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц груди и разгибателей предплечья. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль тела. Партнер заводит прямые руки спортсмена одна за другую (между руками и верхней частью тела образуется угол примерно в  $90^\circ$ ) и держит их в таком положении 10-20 с. После этого руки лежащего возвращаются в исходное положение. Сделать 6-8 раз с отдыхом между повторениями 10-20 с. Можно усилить воздействие на мышцы, если спортсмен будет сопротивляться действием партнера.

10. Растягивание мышц-сгибателей предплечья и кисти.

Исходное положение – стоя лицом к стене, прижать к ладони, расставленные на ширине плеч, пальцы рук «смотрят» вниз; руки согнуть в локтевых суставах под прямым углом. Надавить руками на стену до появления ощущения растянутости мышц. Удерживать эту позу 10-20 с, а затем прекратить давить. Отдохнуть 10-15 с и повторить упражнение 8-10 раз.

11. Растягивание мышц-сгибателей предплечья и мышц, отводящих плечо.

Исходное положение – стоя спиной к стене, ладонью левой руки, согнутой в локтевом суставе, опереться о стену. Затем разворачивать тело вправо до тех пор, пока не наступит растягивание мышц. Удерживать принятую позу 10-20 с, а затем вернуться в исходное положение. Отдохнуть 5-10 с и выполнить упражнение в другую сторону. Всего 4-5 раз.

#### 12.Растягивание мышц-сгибателей предплечья, плеча, мышц груди.

Исходное положение – расставив выпрямленные ноги на ширину плеч и наклонив корпус под прямым углом, положить выпрямленные руки на стол или гимнастическую стенку. Опускать верхнюю часть тела вниз до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. Дыхание спокойное. Чем выше исходное положение рук, тем больше эффективность растяжения. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8-10 раз с отдыхом между повторениями 5-10 с.

#### 13.Растягивание мышц-сгибателей плеча, предплечья и кисти.

Исходное положение – стойка на четвереньках с выпрямленными руками, ладони упираются в пол всей поверхностью пальцами назад. Из этого положения сделать движение верхней частью тела назад по появления ощущения растянутости мышц рук. Удерживать принятую позу 10-20 с, а затем вернуться в исходное положение. Отдохнуть 15-20 с. Повторить упражнение 4-6 раз.

#### 14.Растягивание мышц плечевого пояса и плеча.

Исходное положение – сидя, упор руками сзади, ноги прямые и расслабленные. Медленно передвигать кисти рук как можно дальше назад (руки при этом параллельны друг другу) до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. В этом положении расслабить мышцы ног, живота и удерживать принятую позу 20-30 с; затем также медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 20-30 с.

#### 15.Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча.

Исходное положение – стоя ноги врозь, локоть согнутой левой руки завести за голову. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо. Удерживать растянутое положение 10-20 с, а затем вернуться в исходное по-

ложение. Отдохнуть 15-20 с и повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

#### 16. Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.

Исходное положение – стоя боком к стене на расстоянии вытянутой руки, опереться об нее всей поверхностью ладони. Медленно разворачивать корпус в сторону от стены; при появлении чувства растянутости мышц прекратить движение и удерживать принятую позу 10-20 с. После этого вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-20 с, поменять положение рук и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить его 4-6 раз в каждую сторону.

#### 17. Растягивание мышц груди и сгибателей плеча.

Исходное положение – встать лицом в угол, руки в стороны на высоте плеч. Медленно приближаться к углу до тех пор, пока руки не будут соответствующим образом растянуты. Удерживать конечное положение 10-20 с, после этого вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом между повторениями 10-20 с.

#### 18. Растягивание мышц-разгибателей плеча.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью другой руки надавить на локоть в сторону – назад, стараясь, чтобы перемещение согнутой руки было достаточно протяженным. Удерживать принятую позу 10-20 с. Поменять руку и повторить упражнение. После этого принять основную стойку, расслабиться, отдохнуть 10-15 с. Повторить 4-6 раз на каждую руку.

### **3.5. Упражнение для растягивания**

#### **мышц спины**

##### **1. Растягивание разгибателей спины и приводящих мышц бедра.**

Исходное положение – сидя, ноги расставлены на ширину плеч, колени расслабленно разведены в стороны. Наклонить верхнюю часть тела вперед, опустить голову. Надавить туловищем на колени и сильно согнуть позвоночник. При ощущении растянутости мышц прекратить наклон и удерживать при-

нятое положение 20-30 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. Растягивание мышц-разгибателей спины и бедра. Упражнение выполнять с палкой.

Исходное положение – сидя, ноги выпрямить и слегка развести; палку расположить на бедрах чуть выше колен, прямыми руками держаться за концы палки (а). Поднять палку вверх и одновременно перейти в положение лежа на спине, ноги за головой, стопами упереться в палку (б). Выпрямить ноги в коленях и усилить за счет этого растягивание мышц-сгибателей бедра. Удерживать принятое положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить задание 4-6 раз с отдыхом по 10-15 с.

3. Растягивание мышц спины и шеи.

Исходное положение – лежа, ноги прямые, руки вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Медленно поднять туловище, ухватившись руками под коленями. Удерживать эту позу 15-20 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть 10-15 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

4. Растягивание мышц спины и мышц-разгибателей бедра. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – сидя, ноги слегка развести в стороны, выпрямленными руками держать горизонтально за концы палку, носки взять на себя, спина прямая (а). Поставить палку вертикально и наклонить туловище к левой ноге, опустив при этом нижний конец палки к носку правой ноги (б). Удерживать это положение 20-30 с. Вернувшись в исходное положение, повторить упражнение в другую сторону. Сделать по 6-8 раз в каждую сторону с отдыхом 10 с после каждого повторения.

5. Растягивание мышц плечевого пояса и плеча, мышц-разгибателей бедра, мышц спины.

Исходное положение – сидя, упор сзади, ноги вытянуть. Поднять таз, затем имитировать ходьбу, не опуская таза. Упражнение выполнять до появления усталости в плечевых суставах, затем удерживать туловище в этом положении

20-30 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 40-60 с повторить его еще раз.

6. Растягивание мышц плечевого пояса и плеча, мышц спины.

Исходное положение – сидя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в кулак. Скрестить руки на уровне плеч, с усилием развести лопатки; держать конечное положение 20-30 с. Расслабиться, отдохнуть 10-15 с и снова повторить упражнение 6-8 раз.

7. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра.

Исходное положение – опора на кисти рук и колени. Согнуть спину, подбородок прижать к груди, колено как можно ближе подтянуть к голове. Удерживать это положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять по 2-3 раза на каждую ногу с отдыхом 5-10 с между повторениями.

8. Растягивание мышц шеи и спины.

Исходное положение – сидя на табуретке, ухватиться руками за задние ножки табуретки, подбородок прижать к груди. Сгибая руки, медленно согнуть спину. Удерживать это положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз с отдыхом 10-15 с между повторениями.

9. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины, частично бедра.

Исходное положение – сидя с согнутыми под прямым углом и слегка разведенными коленями, параллельными друг другу ступнями, расставленными на ширину плеч. Вывести таз вперед и наклонить верхнюю часть тела вперед, обхватив руками голени с внутренней стороны и положив кисти на ступни. Потянуть руки на себя так, чтобы верхняя часть тела наклонилась, и произошло заметное растягивание. Удерживать достигнутое положение 20 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

### **3.6. Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища**

1. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.



Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки не отрывать от пола. Чем сильнее движение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5-10 с упражнение повторить для другой стороны тела. Выполнить 6-8 раз.

2. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра.

Исходное положение – стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями. Отвести тело назад и опереться выпрямленными руками о пол; прогнуться в пояснице и запрокинуть голову назад; следить за равномерным дыханием. Удерживать эту позу в течение 20-30 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-7 с повторить упражнение 6-8 раз.

3. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и мышц-сгибателей бедра.

Исходное положение – стоя спиной к стене. В зависимости от длины вашего тела встать на расстоянии 50-80 см от стены; ноги выпрямлены, на ширине плеч; ступни параллельны друг другу. Наклонять верхнюю часть тела назад до тех пор, пока руки не коснутся стены. Растягивание мышц происходит в результате перемещения кистей рук вниз по стене и выведения таза вперед. В крайнем положении при ощущении растяжения мышц прекратить перемещение кистей и удерживать позу 20-30 с. Затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 15-20 с.

4. Растягивание мышц-разгибателей плеча, грудных мышц, мышц передней брюшной стенки, сгибателей бедра.

Исходное положение – лежа на животе. Обхватить нижний конец палки вытянутыми вперед руками, палку расположить вертикально (а). Медленно перебирая прямыми руками вверх, «доползти» до верхнего конца палки и удерживать прогнутое положение в течение 20-30 с. Следить за равномерным дыханием (б, в). Затем, так же медленно перебирая руками вниз, вернуться в исход-

ное положение. Вместо палки можно использовать гимнастическую стенку. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 10-15 с.

5. Растягивание мышц-разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра.

Исходное положение – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни ног параллельны, ладонями упереться в пол за головой, выполнить «мостик» и удерживать это положение 20-30 с. Следить за дыханием. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 15-20 с. Повторить упражнение 5-6 раз.

6. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра (поза кобры).

Исходное положение – лежа на животе, поставить кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки «до отказа», удерживать таз прижатым к полу. Дыхание спокойное. Остаться в положении прогиба 15-20 с, расслабиться и повторить 3-4 раза.

### **3.7. Упражнения для растягивания мышц разгибателей бедра**

1. Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.

Исходное положение – лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть к голове, одновременно напрягая и расслабляя стопу. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее в течение 20-30 с. Поменять положение ног и после отдыха 5-10 с повторить упражнение.

2. Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро, сгибающих голени и стопы.

Исходное положение – лежа на правом боку, вытянутую левую ногу поднять вперед и взять за голень, правая нога полусогнута. Постепенно приближать голень к голове и одновременно кратковременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее в течение 20-30 с. Поменять положение ног и после отдыха 5-10 с повторить упражнение.

ровать позу и удерживать ее 20-25 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и, поменяв положение ног, повторить упражнение 6-8 раз.

### 3. Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – сидя перед гимнастической стенкой, ноги согнуть. Выпрямить ноги, поднять их и положить на перекладину стенки. Взяться руками за нижнюю перекладину и, медленно сгибая руки, подтягивать себя к стенке. Удерживать это положение 10-15 с, затем вернуться в исходное положение. Отдохнув 5-10 с, повторить упражнение.

### 4. Растягивание мышц, супинирующих плечо, грудных мышц, разгибателей спины и бедра.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки сцепить за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками, следить за спокойным дыханием и расслаблением. Удерживать эту позу 20-30 с, потом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 10-15 с.

### 5. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.

Исходное положение сидя с широко разведенными в стороны, выпрямленными ногами и вертикально расположенными стопами. Положить кисти обеих рук на голень, а верхнюю часть тела наклонить к выпрямленной ноге. Не напрягать мышцы-разгибатели бедра. Удерживать эту позу 20-30 с. После отдыха 10-15 с выполнить упражнение в другую сторону.

### 6. Растягивание разгибателей спины и бедра, сгибателей голени. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – основная стойка. Согнув колени, наклониться вперед (ноги вместе), палку расположить за пятками (а), медленно разогнуть колени и выпрямить туловище, палка скользит вверх (б). Удерживать эту позу 20-30 с, затем принять основную стойку и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 6-8 раз.

### 7. Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.

В исходном положении лежа на спине медленно подтянуть колени к груди, захватив его руками. Дыхание спокойное (а). Удерживать эту позу 20-30 с, затем отдохнуть 6-8 с и выполнить тоже упражнение, но оказывая давление коленом на ладонь (б). Вернуться в исходное положение и после отдыха 10-15 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 4-6 раз на каждую ногу.

#### 8. Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих бедро.

Исходное положение – лежа на спине, правую ногу вытянуть. Положить левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, поверх правой ноги, плечи при этом не отрывать от пола. Затем правой рукой подтянуть за колено левой ноги вверх до ощущения растянутости и мышц. Удерживать принятую позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5-10 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.

#### 9. Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих бедро.

Исходное положение – основная стойка. Прямую ногу, мышцы которой предстоит растягивать, положить на стол, опорную ногу выпрямить; руки поднять вверх и сцепить пальцы. Наклонить верхнюю часть тела в сторону растягиваемой ноги и удерживать эту позу 20-30 с. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение, поменяв положение ног.

*Варианты:* можно выполнять упражнение, подняв одну руку; можно наклониться вперед к поднятой ноге. Выполнить по 6-8 раз на каждую ногу.

#### 10. Растягивание мышц, отводящих (главным образом напрягателя широкой фасции бедра) и разгибающих бедро.

Исходное положение – сидя с выпрямленными ногами. Согнуть правую ногу и поставить ее стопу за выпрямленной левой ногой. Опереться левым плечом о согнутое колено, а кистью той же руки – о выпрямленную левую ногу. Следить за тем, чтобы дыхание было спокойным, а позвоночник выпрямленным. Удерживать принятую позу 20-30 с. После этого вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 с и повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить по 4-6 раз на каждую ногу.

#### 11.Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

В исходном положении сесть прямо, плотно прислонившись к стене, колени выпрямить (переднюю поверхность бедра полностью расслабить). Поднять руки за голову, ступни обеих ног подтянуть на себя. Удерживать эту позу 20-30 с. Упражнение можно облегчить, свободно опустив руки. Вернуться в исходное положение. Сделать упражнение 8- 10 раз с отдыхом 5-10 с между повторениями.

#### 12.Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Упражнение выполняется вдвоем.

В исходном положении лежа на спине выпрямить ноги, поднять правую ногу вверх, при этом партнер, фиксируя коленом лежащую на полу ногу, одновременно надавливает на пятку и коленный сустав поднятой вверх ноги и подводит выпрямленную ногу к туловищу. При ощущении растянутости давление прекращается, и эта поза удерживается 20-25 с. После этого возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение, поменяв положение ног, после 10-15 с отдыха.

*Вариант:* в этом положении, напрягая мышцы-разгибатели бедра, оказывать 6 с сопротивление партнеру (при этом давить пяткой в ладонь партнера), затем расслабить мышцы ноги, партнер в это время подводит растягиваемую ногу еще ближе к телу спортсмена. Повторить так 3-4 раза, а затем встряхнуть и расслабить ногу.

#### 13.Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить или коснуться ладонями пола. Вначале коленные суставы слегка согнуть, затем их выпрямить. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 10-15 с.

#### 14.Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.

В исходном положении сесть, прислонившись спиной к опоре, с выпрямленными ногами. Согнуть правую ногу, обхватить ее голень обоими предпле-

чьими снизу и прижимать голень к верхней части тела. Медленно отводить голень все выше; следить за спокойным дыханием, прямой осанкой.

*Вариант:* если нет опоры, захватить правую голень предплечьем левой руки, а правой – опереться сзади о пол. Удерживать достигнутую позу 20-30 с. Затем вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить 4-6 раз на каждую ногу.

#### 15.Растягивание мышц-разгибателей бедра и туловища.

Исходное положение – наклон вперед, стопы ног на одной линии, кистями рук обхватить голень впереди стоящей ноги. Прижать верхнюю часть тела к бедрам, пытаясь дотянуться кончиком носа до колена; удерживать конечное положение 20-30 с. Затем принять основную стойку и после отдыха 5-20 с поменять положение ног. Повторить упражнение на каждую ногу по 3-5 раз.

#### 16.Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, разгибающих туловище и сгибающих голень.

Исходное положение – ноги широко расставить в стороны, наклонить верхнюю часть тела вперед, кистями рук обхватить голеностопные суставы изнутри. Медленно сгибая руки, притянуть верхнюю часть тела к ногам. В конечном положении поднять голову вверх и удерживать эту позу 10-15 с. Следить за спокойным равномерным дыханием и расслаблением мышц-разгибателей бедра. Вернуться в исходное положение и расслабиться 10-15 с. Повторить упражнение 3-4 раза.

#### 17.Растягивание мышц, сгибающих, разгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище.

Исходное положение – сидя, одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении, другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц уже есть в этой позиции (а). Выведением таза вперед растягивание усиливается (б). Когда гибкость улучшится, можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге, касаясь руками стоп, взгляд устремить вперед; следить, чтобы дыхание было спокойным (в). Растягивание

может быть существенно большим, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и подтянуть верхнюю часть тела вплотную к ноге, голову опустить; следить за дыханием (г). Каждая поза удерживается 20-30 с, отдых – 6-10 с, по 3-4 повторения на каждую ногу.

#### 18.Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – сидя, ноги врозь. Согнуть правую ногу в коленном суставе, ухватить голень обеими руками и, поднимая ногу, медленно разгибать ее в коленном суставе. Удерживать конечное положение 15-20 с; следить за спокойным дыханием и расслаблением мышц-разгибателей бедра. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить по 3-4 повторения на каждую ногу.

#### 19.Растягивание разгибателей спины, бедра, сгибателей голени. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, верхнюю часть тела наклонить вперед, руками опереться на палку (кисти одна на другой). Медленно покачиваться вперед-назад, следить за спокойным дыханием, пятки не отрывать от пола. Выполнять упражнение 20-30 с, потом принять основную стойку, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение. Всего 6-8 раз.

#### 20.Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – стоя носками на палке, ноги на ширине плеч; наклониться вперед, сгибая ноги в коленных суставах, ухватиться руками за концы палки (а). Медленно выпрямить колени с одновременным поднятием концов палки (б). Удерживать достигнутое положение 20-30 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться и затем повторить упражнение. Всего 5-7 раз.

#### 21.Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень и стопу. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – стоя на левом колене, отвести правую ногу в сторону. Туловище держать прямо, кисти рук расслабленно лежат на концах палки, расположенной на плечах (а). Развернув верхнюю часть тела вправо, накло-

ниться вперед к выпрямленной ноге (б) и удерживать это положение 20-30 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и поменять положение ног. При выполнении упражнения следить за расслаблением мышц-разгибателей впереди стоящей ноги. Всего 6-8 раз.

22.Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – сидя на согнутой под себя правой ноге, левую ногу выпрямить вперед, руки выпрямить вверх и держать палку, слегка заведенную за голову (а). Наклонять туловище вперед, пытаясь сохранить положение рук с палкой (б). Затем опустить руки вперед и завести палку за стопу выпрямленной ноги (в). Подтянуть палку на себя, сильно согнувшись в тазобедренном суставе. Держать конечное положение 15-20 с. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить 4-6 раз.

23.Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.

Исходное положение – сидя, левая нога прямая и вытянута вперед. Правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить с внешней стороны бедра левой ноги на уровне колена.левой рукой обхватить колено согнутой ноги и притягивать его в направлении левого плеча, спина при этом должна быть прямой. Удерживать достигнутую позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 10-15 с упражнение повторить, поменяв положение ног. Всего 6-8 раз.

### **3.8. Упражнения для растягивания**

#### **мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени**

1. Растягивание мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – лежа на животе. Партнер прижимает согнутую в коленном суставе ногу спортсмена к ягодице, опираясь ладонью в переднюю часть стопы. Другой рукой подтягивает коленный сустав вверх, не допуская сильного прогиба в спине. При ощущении растянутости в мышцах прекратить



усилия и зафиксировать позу 20-30 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить упражнение, сгибая другую ногу. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу.

2. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. При выпрямленном тазобедренном суставе подводить ступню согнутой ноги к области ягодиц. За счет тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц-разгибателей бедра. Удерживать конечное положение 15-25 с. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-7 раз с отдыхом по 10-15 с.

3. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки при развернутых вовнутрь стопах, колени вместе. Отвести верхнюю часть тела назад и обеими руками опереться о пол на ширине плеч. Дыхание спокойное. Удерживать эту позу 20-30 с. Растягивание усиливается за счет выведения таза вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 10-15 с.

4. Растягивание мышц-сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой.

Исходное положение – основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренных суставах и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади; лицо смотрит вперед. Удерживать принятую позу 20-30 с. Чем шире выпад вперед, тем большее напряжение возникает в мышцах задней поверхности бедра впереди стоящей ноги. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с выполнить упражнение, сделав выпад левой ногой вперед. Повторить упражнение 6-8 раз на каждую ногу.

5. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуты вовнутрь. Сидеть в такой позе 20-

30 с. Затем принять исходное положение. Повторить упражнение 7-9 раз с отдыхом по 5-10 с.

6. Растягивание подвздошно-поясничной мышцы одной ноги и разгибателей бедра другой.

Исходное положение – основная стойка. Сделать широкий выпад правой ногой вперед, верхнюю часть тела выпрямить, левую ногу вытянуть, руки за голову, правую ногу согнуть под прямым углом. Не поворачивая ног, активно опустить таз и остаться в этом положении 20-25 с. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 10-15с.

7. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.

Исходное положение – лежа на правом боку с опорой на локоть. Отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом), и с помощью левой руки подтягивать пятку в направлении ягодицы. Удерживать эту позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Сделать упражнение 7-8 раз с отдыхом между повторениями 10-15 с.

8. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – стоя лицом к опоре, опереться левой рукой о стенку, согнуть правую ногу в коленном суставе и обхватить стопу правой рукой. Прижать пятку к ягодице, не давая колену двигаться назад и не допуская сильного прогиба в спине. Осуществить растяжение со значительными усилиями в тазобедренном суставе. Остаться в этой позе 20-30 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 10-15 с повторить упражнение 6-8 раз.

9. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, мышц средней стенки живота, а также грудных мышц.

Исходное положение – стоя на коленях, разведенных на ширину плеч. Развернуть одну ногу кнаружи так, чтобы ее подошва касалась колена другой ноги. Отвести верхнюю часть тела назад и опереться о пол выпрямленными руками. Прогнуться и остаться в этой позе 20-30 с. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 5-10 с.

#### 10.Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – сидя на коленях, стопы вытянуты, колени врозь. Поддерживая себя руками сзади, медленно отводить верхнюю часть тела назад, прогиб в спине должен быть минимальным; следить за спокойным дыханием и расслаблением. Остаться в этой позе 20-30 с. Растягивание усиливается, если вывести таз вперед. Сделать упражнение 6-8 раз с отдыхом 10-15 с между повторениями.

11.Упражнение для растягивания мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – лежа на животе. Партнер прижимает сведенные вместе ноги спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о переднюю часть стоп. Сопrotивляясь давлению партнера на стопы, спортсмен усиливает растягивание большеберцовых мышц и мышц стопы. Удерживать эту позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 8-10 раз с отдыхом 10-15 с после каждого повторения.

#### 12.Растягивание мышц-сгибателей бедра.

Исходное положение – стоя спиной к гимнастической стенке (барьеру). Отвести назад одну ногу, зацепиться стопой за перекладину гимнастической стенки (барьера). Активно вывести таз вперед. Удерживать эту позу 20-30 с. Более интенсивное растягивание возможно при сгибании опорной ноги. После выполнения упражнения вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 с и повторить его снова, поменяв положение ног. Сделать по 5-7 раз на каждую ногу.

#### 13.Растягивание мышц-сгибателей бедра.

Исходное положение – стоя спиной к опоре (столу), положить на него колено, по возможности выпрямив тазобедренный сустав. Затем голень согнутой в колене ноги подтягивать рукой по направлению к туловищу, одновременно сгибая опорную ногу (а). Наклоняя туловище вперед при выпрямленной опорной ноге (б), можно усиливать растягивание. Удерживать эту позу 20-30 с, за-

тем вернуться в исходное положение. После 10-15 с отдыха повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить по 4-6 раз на каждую ногу.

#### 14.Растягивание мышц-сгибателей бедра.

Исходное положение – лежа на животе. Завести колено правой ноги далеко вверх; взяться за стопу этой ноги правой рукой. Разгибать ногу (правая рука удерживает ее, сопротивляясь разгибанию). Остаться в этой позе 15-20 с, затем вернуться в исходное положение. После 5-10 с отдыха повторить упражнение, поменяв положение ног и рук. Выполнить по 4-6 раз на каждую ногу.

#### 15.Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение – лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вперед, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колено не отрывать от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение, согнув левую ногу. Выполнить по 4-5 раз на каждую ногу.

16.Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, разгибающих голень и стопу.

Исходное положение – стоя лицом к опоре, опираясь левой рукой о стенку, завести колено правой ноги назад, не допуская сильного прогиба в спине. Подтягивать стопу правой рукой в направлении ягодицы, не меняя положения бедра. Дыхание спокойное. Удерживать эту позу 20-30 с. Вернуться в исходное положение и после 10-15 с отдыха повторить упражнение, сгибая левую ногу. Выполнить по 4-5 раз на каждую ногу.

17.Растягивание мышц-разгибателей бедра одной ноги, мышц, приводящих и сгибающих бедро, а также разгибающих голень другой ноги. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – основная стойка. Партнер за спиной спортсмена. Сделать широкий выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; партнер поднимает вверх на 30-40 см голень левой ноги, согнутой в коленном суставе. Спортсмен, напрягая мышцы ног, старается опустить колено согнутой ноги как

можно ниже, преодолевая сопротивление партнера. Удерживать эту позу 20-30 с, затем вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с повторить задание, поменяв положение ног. Всего сделать 6-8 раз на каждую ногу.

18.Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – полушпагат на правой ноге, верхняя часть тела параллельна полу, в вытянутых вперед руках – палка (а). Не сгибая рук, поднять туловище до вертикального положения. При этом слегка согнуть заднюю ногу и коленом упереться в пол (б). Затем отвести руки назад (в). Удерживать конечную позу 20-30 с и после отдыха 5-10 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать 6-8 раз.

19.Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро.

Исходное положение – сидя, ноги в стороны. Принять упор сзади, согнув ноги в коленях. Опустить колени влево так, чтобы правая нога была максимально согнута, голень отведена назад, стопу левой ноги прижать к внутренней стороне бедра правой ноги. Медленно вывести таз вперед и удерживать это положение 20-30 с. Принять исходное положение и после отдыха 10 с повторить упражнение, опустив колени вправо. Выполнить упражнение 6-8 раз.

20.Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища.

Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и, подняв ноги, прогнуться. Остаться в этом положении 15-20 с. Затем вернуться в исходное положение. Сделать упражнение 6-8 раз с отдыхом между повторениями 10-15 с.

21.Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – лежа на левом боку, левой рукой опереться о пол, согнутую правую ногу слегка отвести назад и коснуться коленом пола, правую руку с палкой поднять вверх, опустить палку вертикально и опереться о пол (а). Медленно выводить бедро правой ноги вперед и фиксировать конечное поло-

жение (б) 20-30 с; вернуться в исходное положение и после отдыха 10-15 с повторить упражнение в другую сторону. Всего выполнить 6-8 раз.

### **3.9. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра**

1. Растягивание приводящих мышц бедра, разгибателей туловища и бедра.

Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Выполнить глубокий присед, опереться плечами о колени, выпрямить спину. Удерживать такое положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с, встряхнуть и расслабить мышцы ног. Повторить упражнение 4-6 раз.

2. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

Исходное положение – лежа на спине, колени подтянутых ног развести в стороны, подошвы ног касаются друг друга. В таком положении эти мышцы растянуты, и растягивание усиливается за счет активного опускания обоих коленей. Удерживать конечное положение коленей 20-30 с, затем свести колени вместе, расслабить мышцы ног и отдохнуть 5-10 с. Выполнить упражнение 6-8 раз.

3. Растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – сидя прямо с широко разведенными в стороны выпрямленными ногами (а). В таком положении происходит растягивание мышц бедер. Можно его усилить, если вывести вперед таз и наклонить верхнюю часть тела, опираясь при этом ладонями о пол. Следить, чтобы дыхание было спокойным (б). Удерживать конечное положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение и, не отрывая пяток от пола, поочередно сгибая колени, встряхнуть и расслабить мышцы ног 10 с. Повторить упражнение 8-10 раз.

4. Усиленное растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу, колени развести в стороны, руками обхватить голени чуть выше голеностопных суставов, спину держать прямо. Верхнюю часть тела и таз

наклонить вперед и упереться обоими предплечьями в колени, спину не сгибать. Удерживать такую позу 20-30 с, вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-10 с. Повторить 6-8 раз.

5. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

Исходное положение – сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени расслабленно развести в стороны, дыхание спокойное. Держать растянутое положение от 20 до 30 с, отдохнуть и повторить 6-8 раз с отдыхом 30 с. Если при выполнении упражнения таз вывести немного вперед, растягивание усиливается.

6. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

В исходном положении лежа на спине прямыми ногами упереться в стену. Медленно развести ноги в стороны до предельной точки. Сначала удерживать позу пассивно, затем за счет подтягивания ног руками можно увеличить степень разведения ног и напряжения мышц. Длительность упражнения – 20-30 с, повторить его 5-7 раз с отдыхом 10 с.

7. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

Исходное положение – стоя с широко расставленными ногами, колени выпрямить, верхнюю часть тела наклонить вперед, прямыми руками коснуться пола, голову чуть приподнять, смотреть вперед-вниз. Медленно раздвигать руки в направлении стоп и, когда кисти рук коснутся стоп, фиксировать это положение 20-30 с. Вернуться в исходное положение, встряхнуть мышцы ног и повторить упражнение еще 3-4 раза.

8. Растягивание мышц, приводящих бедро. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – лежа на спине, близко подтянутые к телу ступни спортсмена фиксируются ногами партнера. Затем партнер осторожно и постепенно надавливает на оба колена спортсмена. Давление проводить до появления самых небольших болевых ощущений. Удерживать достигнутое положение 20-30 с.

*Возможен вариант*, при котором спортсмен, напрягая мышцы ног, сопротивляется давлению. Повторить упражнение 6-8 раз с отдыхом 10 с.

9. Одностороннее растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – стоя, ноги широко развести врозь. Ногу, мышцы которой предстоит растягивать, отставить в сторону с выпрямленным коленным суставом, другую ногу слегка согнуть в колене. Растягивание регулируется давлением рук, опирающихся на эту ногу. Длительность упражнения 20-30 с. Отдых 5-8 с.

10. Растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – стоя на колене одной ноги, отвести другую ногу в сторону как можно дальше, руки сзади сцепить в «замок». Вывести таз вперед. За счет кратковременного напряжения стопы выпрямленной ноги произойдет растягивание приводящих мышц. Удерживать это положение 20-30 с. Повторить 4-6 раз со сменой ног и отдыхом по 30 с.

11. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – спортсмен стоит левым боком к опоре на левой ноге, партнер держит прямую правую ногу и отводит ее слегка в сторону. Из этого положения спортсмен старается вернуться в исходное положение, преодолевая небольшое сопротивление партнера (а), и заканчивает движение выводом таза в сторону. В этом положении спортсмен отдыхает 6 с и затем снова выполняет упражнение. Длительность выполнения упражнения – 20-30 с. Растягивание происходит интенсивнее, если спортсмен выполняет это упражнение на согнутой ноге, возвращая в исходное положение таз и колено опорной ноги (б).

12. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро и туловище. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – стоя на левом колене, отвести правую ногу в сторону, спину держать прямо, палка за головой на плечах, предплечьями опереться о концы палки (а). Медленно сесть на пятку, затем наклонить верхнюю часть



тела вперед, голову поднять вверх (б). Удерживать достигнутое положение 20-30 с, следить за дыханием. Упражнение выполнить на каждую ногу по 3-4 раза.

*Вариант выполнения упражнения без палки* – руки сцепить в «замок» сзади.

### 13.Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

Исходное положение – сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голеностопы, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени. За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра, противодействуя руками этому движению. Длительность напряжения – 15-20 с, отдых – до 30 с.

### 14.Растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – стоя, ноги широко расставить, пятки чуть-чуть вовнутрь, медленно присесть и зафиксировать это положение, спину держать прямо. Напрячь приводящие мышцы ног, стараясь свести стопы вместе. Напряжением ягодичных мышц вывести таз вперед, затем, расслабив ягодичные мышцы, вернуться в исходное положение, не разгибая колен. Повторить 3 раза без перерыва, затем встряхнуть и расслабить ноги. Выполнить 3-4 раза с отдыхом до 30 с.

15.Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра и туловища, а также мышц, участвующих в боковых наклонах. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – сидя прямо, правую ногу выпрямить в сторону, левую согнуть (стопа находится перед коленом выпрямленной правой ноги). Палка за головой на плечах, запястьями опереться о палку («коромысло») (а). Медленно наклониться вперед к согнутой ноге, голову поднять вверх; удерживать достигнутое положение 20-30 с; следить за равномерным дыханием (б). Затем медленно вернуться в исходное положение. Наклониться в сторону выпрямленной ноги и удерживать принятое положение 20-30 с. При наклоне в сторону выпрямленной ноги происходит растягивание боковых мышц спины (в). После отдыха 30 с повторить упражнение.

#### 16.Растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение – стоя, широко развести ноги в стороны, стопы параллельны. Напрячь мышцы ног, стараясь свести стопы вместе. Удерживать напряжение 20-30 с. После отдыха 30 с повторить упражнение.

17.Растягивание приводящих мышц бедра, мышц, разгибающих бедро одной ноги и сгибающих бедро другой. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – стоя на правой ноге лицом к опоре, левую ногу, слегка согнутую в коленном суставе и отведенную назад, держит партнер. Свободной рукой партнер упирается в спину спортсмена (а). Партнер медленно отводит голень согнутой ноги назад в положение «полушпагата». Из этого положения спортсмен, напрягая мышцы ног, возвращается в исходное положение, не сгибая левую ногу. Партнер слегка сопротивляется усилиям спортсмена (б). Отдохнуть 6-10 с и повторить упражнение 6-8 раз.

18.Растягивание мышц, приводящих и сгибающих бедро и разгибающих туловище. Упражнение выполняется с палкой.

Исходное положение – сидя, ноги согнуты, стопы параллельны друг другу на ширине плеч. Палка в положении «коромысло» (а). Изменить положение ног так, чтобы одновременно оба колена коснулись пола (б), и удерживать позу 20-30 с. Затем перевести колени в другую сторону и держать 20-30 с. Повторить упражнение в каждую сторону по 3-4 раза. Когда гибкость улучшится, можно усложнить задание, наклоняя верхнюю часть тела вперед к голени согнутой впереди ноги (в).

19.Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро и туловище. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение – партнеры сидят лицом друг к другу с широко разведенными выпрямленными ногами. Стопы одного партнера упираются в стопы другого, партнеры берут друг друга за руки. Один тянет партнера за руки на себя и удерживает достигнутое положение 20-30 с (а). Затем, не расцепляя рук, другой партнер, медленно отклоняясь назад, тянет на себя (б). Упражнение вы-

полняется каждым по 4 раза. При выполнении упражнения ноги не сгибать в коленях и не отрывать ягодицы от пола.

### **3.10. Упражнения для растягивания**

#### **икроножных мышц (сгибателей голени) и ахиллова сухожилия**

##### **1. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.**

Из исходного положения стоя, не сгибая спину, медленно сесть на пятки, стопы перпендикулярны полу, колени держать вместе. Удерживать конечное положение 20-30 с, вернуться в исходное положение, встряхнуть ноги и повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 с.

##### **2. Растягивание мышц-разгибателей голени и стопы.**

Из исходного положения сидя на пятках, стопы тыльной поверхностью лежат на полу, пятки держать вместе, потянуть колено рукой как можно больше вверх, держать конечную позу 15-20 с, вернуться в исходное положение и через 6-10 с повторить упражнение на другую ногу. Выполнить упражнение по 5-6 раз на каждую ногу. Можно усложнить упражнение, наклонив голову вперед одновременно с подниманием колена вверх. При этом возникает дополнительное напряжение мышц шеи и затылка.

##### **3. Растягивание мышц, разгибающих бедро, сгибающих голень и стопы.**

Исходное положение – согнувшись с опорой на руки, ноги вместе, пятками коснуться пола. При выпрямленных коленных суставах слегка согнуть руки, пятки при этом не отрывать от пола. Удерживать это положение 15-20 с, затем выпрямить руки и выполнить упражнение еще 4-5 раз. Сделать 2-3 подхода с отдыхом 30 с.

##### **4. Растягивание мышц-сгибателей голени и сгибателей стопы, прежде всего верхней части.**

Исходное положение – стоя лицом к опоре (стене) на расстоянии одного шага от нее, ноги вместе, руки на опоре на уровне плеч. Медленно сгибая руки, наклониться к стене, не отрывая пяток от пола. Изменить напряжение в икроножных мышцах движениями таза. Выполнять упражнение 20-30 с. Повторить его 3-4 раза с отдыхом 10-15 с.

#### 5. Растягивание мышц-сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – сидя, ноги вместе. Переднюю часть стопы слегка согнутой в колене правой ноги 20-30 с подтягивать обеими руками. Затем поменять ногу и повторить упражнение. Выполнить по 5-6 раз на каждую ногу.

#### 6. Растягивание мышц-сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – выпад правой ноги вперед, стопы поставить параллельно друг другу, левое колено выпрямить, левая нога составляет с туловищем прямую линию, обеими руками упереться в правое колено. Корпус равномерно, без покачиваний движется вперед. После легкой корректировки положения левой стопы (супинация и пронация) происходит растяжение икроножных мышц. Выполнять упражнение 20-30 с. Изменить исходное положение (выпад левой ногой вперед). Повторить упражнение, растягивая икроножные мышцы и ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать 3-4 раза на каждую ногу с отдыхом 10-15 с.

#### 7. Растягивание сгибателей и разгибателей голени и стопы.

Это упражнение состоит из трех частей, каждая выполняется 6-8 с. Начните из положения лежа на спине, левую ногу выпрямить и поднять над полом, правую согнуть. Вначале выпрямить голеностоп вытянутой ноги (а). Затем удерживать голеностоп в среднем положении (б). И, наконец, добиться полного сгибания в голеностопном суставе (в). Поменять ногу и выполнить все это правой ногой. Для каждой ноги повторить упражнение 3 раза.

#### 8. Растягивание сгибателей бедра, голени и стопы.

Исходное положение – стоя на левой ноге на расстоянии одного шага от скамейки, правая нога на скамейке (а). Медленно присесть на опорной ноге (пятку опорной ноги от пола не отрывать) и оставаться в этом положении 20-30 с (б). Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 с поставить левую ногу на скамейку. Повторить упражнение на каждую ногу по 3-4 раза.

#### 9. Растягивание мышц, сгибающих голени и стопы.

Исходное положение – стоя, руки на бедрах, ноги слегка развести в стороны, стопы параллельны друг другу, туловище держать прямо, взгляд напра-

вить вперед. Медленно приседать до появления чувства напряжения в ахилловых сухожилиях и в икроножных мышцах. Удерживать крайнее положение 20-30 с, затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение 4-5 раз с отдыхом по 6-10 с.

*Варианты:* а – сохраняя конечное положение, медленно перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток от пола; б – сохраняя конечное положение, перенести тяжесть тела на правую или левую ногу, не отрывая пяток от пола.

#### 10.Растягивание мышц-сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – стоя, согнувшись на правой согнутой в коленном суставе ноге, левую ногу поставить сзади на расстоянии одного шага, пятку прижать к полу, смотреть вперед. За счет движения тела вперед усиливается напряжение в икроножных мышцах и ахилловом сухожилии сзади стоящей ноги. Выполнять это упражнение 20-30 с, затем сменить положение ног. Сделать по 3-4 раза на каждую ногу с отдыхом 6-10 с.

#### 11.Растягивание мышц-разгибателей бедра и туловища, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – сидя с вытянутыми ногами, ухватиться руками за носки и подтягивать их на себя, сгибаясь в тазобедренном суставе; при этом не напрягать переднюю поверхность бедра. Упражнение выполнять 20-30 с 6-8 раз с отдыхом между повторениями 6-10 с.

#### 12.Растягивание мышц-сгибателей голени, прежде всего ее верхнего отдела, и сгибателей стопы.

Исходное положение – встать лицом к опоре на расстоянии одного шага. Коснуться руками опоры, левую выпрямленную в коленном суставе ногу отвести назад, опираясь о пол всей поверхностью стопы. Напряжение мышц регулируется движениями таза вперед. Выполнять это упражнение 20-30 с по 6-8 раз на каждую ногу с отдыхом между повторениями 6-10 с.

#### 13.Растягивание нижнего отдела мышц-сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – стать лицом к опоре на расстоянии одного шага, руками коснуться опоры на уровне плеч, согнутую в колене левую ногу отвести назад, опираясь о пол всей поверхностью стопы. Медленно согнуть колено сзади стоящей ноги, не отрывая пяток от пола. Удерживать конечную позу 20-30 с, вернуться в исходное положение и выполнить это же упражнение на другую ногу. Сделать по 3-4 раза на каждую ногу.

#### 14.Растягивание сгибателей голени и стопы.

Исходное положение – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая нога сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и медленно присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. Держать конечное положение 20-30 с, вернуться в исходное положение и повторить упражнение еще 3-4 раза с отдыхом 6-10 с. Затем поменять положение ног и выполнить упражнение на другую ногу.

### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002. – 160с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).

2. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учебное пособие. – Мн., 1998.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Гисова Н.Л. Партнерная гимнастика как одна из форм внеурочных физкультурных занятий для старшеклассниц. //Физическая культура и здоровье. – 2002. -4(29). – с.52-57
5. Котов И.В., Снутиков Г.К. Каратэдо Дошинкан. Издательство Х.Г.С. Москва. – 1992.
6. Гимнастика под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова, изд. АСАДЕМА., М., 2002.
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения /И.П.Залетаев, С.А.Полиевский. – М.: ФиС, 2002. 120с.
8. Физическая культура: Учеб. Пособие /Под ред. А.И.Зайцева; Авт.Сост.: Зайцев А.И., Ерофеева Т.М., Ильинич В.И., Рувинский Л.И. – М.: ГУЗ, 2005. – 185 с.
9. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: у.пособие /П.К.Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1995. – 150с.
10. Петров П.К. Гимнастика в школе: уч. пособие /П.К.Петров. – Ижевск: Изд-во Удм.ун-та, 1996. – 315 с.
11. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: уч. пособие для учащихся пед.училищ по специальности 1910 «Физическая культура»/Под ред. И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук – М.: Просвещение, 1985. – 199 с.





*Учебно-методическое пособие*

**Садыкова** Альбина Мидхатовна

**Ратова** Елена Николаевна

**130 УПРАЖНЕНИЙ НА “РАСТЯЖКУ”**